|  |
| --- |
| **Занятие для детей второй младшей, средней группы - Витамины и здоровый организм** |

|  |
| --- |
|  |
|  |
| Занятие для детей второй младшей, средней  группы - Витамины и здоровый организм**Цель**: Продолжить знакомить детей со значением витаминов для здоровья человека, уточнить представления детей об овощах и фруктах.Воспитать у детей понимание ценности здоровья.Учить высаживать лук. **Материал:** посылка с муляжами овощей и фруктов, картинки с изображением овощей и фруктов, мешочек для игры, инвентарь для посадки лука и полива, иллюстрации с изображением здоровых и радостных людей, нарезанные на дольки овощи и фрукты,  **Ход занятия**: Рассматривание иллюстраций с изображением веселых, здоровых людей. Беседа, что нужно делать, чтобы быть крепким, здоровым. Подвести детей к тому, что для хорошего здоровья необходимо заниматься физкультурой и спортом, вести ЗОЖ и правильно питаться. **Воспитатель:** Как вы считаете, что значит правильно питаться?(ответы детей)**Воспитатель :** Какие блюда вы любите? Из чего их готовят? Почему человеку необходимо питаться? Потому, что в продуктах есть много витаминов и минералов, которые нам помогают быть здоровыми и красивыми.Послушайте  какие они важные.**Витамин «А»** содержится в моркови, петрушке, яйцах, он важен для зрения.Помни истину простую:Лучше видит только тот, Кто ест морковь сырую Или сок морковный пьет. **Витамин «В»** содержится в молоке, мясе, хлебе, без этого витамина не может хорошо работать сердце.Очень важно спозаранку Есть за завтраком овсянку.Черный хлеб полезен нам, И не только по утрам. **Витамин «С»** укрепляет весь организм, помогает нам быть крепкими и здоровыми, и поэтому нужно кушать апельсины, лимоны, ягоды, капусту, лук.От простуды и ангины Помогают апельсины, Ну а лучше съесть лимон, Хоть и очень кислый он.   **Воспитатель**Я вам загадаю загадки, а вы попробуйте их отгадать и найти отгадку среди картинокОн растет на грядке, чтобыРазбежались все микробы.Ты простыл, голубчик?Съешь хотя бы зубчик.                  Чеснок  Он зеленый, презеленый, Просто загляденье.Он и свежий и соленый Просто объеденье.Огурец Большая, как маленький слонНа грядке она чемпион!Тыква Если бабушкина грядкаСолнышком согрета, В грядке прячется загадкаРозового цвета.Редис Она важней всех овощейДля винегрета и борщейСвекла Красный маленький стручокОбжигает язычок.Больше пробовать не буду, Я уже не дурачок.Перец Не книга, а с листочками.Кто любит щи, меня там ищи.КапустаКрасный нос, кудрявый хохолок.Морковь Сам алый, сахарный,Кафтан зеленый, бархатный.Арбуз Отлежал себе бочокЖелтый и пузатый…Кабачок**Игра «Угадай на вкус»** (детям предлагается с закрытыми глазами определить на вкус фрукты и овощи)**«Чудесный мешочек»** (дети на ощупь определяют овощи, называют их и дают небольшое описание)**Звучит автомобильный гудок** в группу заезжает грузовичок с мешочком, в мешочке лук и инвентарь для посадки.**Воспитатель** Посмотрите кто  нам в гости приехал и подарок привез - целый мешочек лука. Вы знаете, что в зеленом луке очень много витаминов, и мы сможем сами вырастить его в группе. Вот и лопатки есть и земля для посадки. Спасибо тебе, грузовичок. Теперь и у нас в группе будут свои витамины, а за обедом мы их будем кушать. Посмотрите как будем садить лук.После показа проводится посадка лука в ящики (стаканчики). Воспитатель напоминает, что после посадки надо помыть руки, чтобы не занести микробов, быть здоровыми и не болеть. После воспитатель приглашает всех детей в круг: «Мы с вами вспомнили, что нас делает здоровыми и крепкими. А теперь мы улыбнемся,Крепко за руки возьмемсяИ друг другу на прощаньеМы подарим доброе пожелание.Дети говорят друг другу хорошие, добрые, положительные пожелания.Воспитатель тоже желает доброго здоровья и угощает детей фруктами (соками или витаминным чаем, настоем и т.д.).    |